第一图书网, tushu007.com

<<没有任何借口>>

图书基本信息

书名：<<没有任何借口>>

13位ISBN编号：9787500683858

10位ISBN编号：7500683855

出版时间：2008-11

出版时间：中国青年出版社

作者：杰伊·瑞芬博瑞

页数：150

译者：任月园

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

我在1250英尺的高空！
降落伞还没展开来。
我的头套和绳子纠结在一起，下巴抵住胸前。
直觉和培训录像告诉我——上方的降落伞正在像绳子一样提溜着。
周围的世界混乱旋转，听不到我内心的急切呼救。
投放降落伞的飞机已经飞走。
我只在晕眩失衡的状态下往下掉。
我的伞包绑好了，还是……它应该展开来，把我从疯狂下坠中拽住。
空气动力学和物理学的作用很关键。
学校教育和本能让我清楚这一点。
它们得合力发挥作用。
不然，那些纠结的绳子会将我置于死地！
“报告长官，没有任何借口！
”我回想起在西点受训的日子。
不许吵闹，不许抱怨，不许指责。
担起责任。
立刻去做。
我一直渴望飞行，可现在只想安全着陆。
我还有那么多抱负没有实现。
我想有一个成功的军事和商业生涯。
我想成为模范丈夫、慈爱的父亲。
我想成为能改变他人命运的领导者。
我对未来的憧憬很快就受到了这次冒险的考验。
“报告长官，没有任何借口！
”不！
这是谁的错？
哪个把这伞绑错了？
哪个……是我……恰巧背上了吗？
哪个会是倒霉蛋？

第一图书网, tushu007.com

<<没有任何借口>>

内容概要

杰伊还是西点军校学生时，就领悟到“ 没有任何借口 ”的精神力量。
军校学生回答长官问题，只能说四句话：“ 是，长官！
 ”“ 不是，长官！
 ”“ 我不明白，长官！
 ”和“ 没有任何借口，长官！
 ”借口是不能被容忍的。
无论什么情况下，士兵都要承担责任。
　制造和接受借口会产生一系列问题，从愤恨、抱怨、推诿、卸责、拖延发展成为部分或全部失败的恶性循环。
经常意识不到自己正在找借口，因为这已经成为一种无知的、下意识的习惯，而这一习惯更因为和其他借口制造者的联合而变得更加顽固。
　　“ 没有任何借口 ”是唯一的、完整的没有国界的获得个人、企业和组织成功的方法；它是建立在自我责任、目标、服从、正直、宽容、自尊稳固基础上的简单的、可操作的核心价值观和行动计划，帮助你重塑团队，并将你和你的组织带往更高水平。
　它让你敢于想象自己和企业不敢到达的高度。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杰伊·瑞芬博瑞美国著名的演讲家、培训大师和咨询顾问，毕业于美国西点军校。
曾担任空军突击队员和军事指挥官。

十多年来，杰伊凭借其在军事领域的杰出履历和训练，将军事原则与商业竞争、企业管理有效融合，在培训和咨询领域声誉卓著。
受他指导和培训过的世界500强企业、NGO、学校和政府机关遍布美国及世界各地。

目前担任杰伊·瑞芬博瑞发展中心总裁、天势世纪（北京）大中华区战略合作伙伴。

第一图书网, tushu007.com

<<没有任何借口>>

书籍目录

前言第一部分　奠定成功基石镜中的你　第一章　学会对自己负责　“没有任何借口！”人生第一步 改变我人生的六个字　负责任地生活做自己人生故事的主角　让世界为你让路 自信者必能征服　“没有任何借口！”行动计划：对自己负责　第二章 目标的力量　你对成功的定义 制胜的策略 确定自己的目标　专注于目标 发自内心的动机 挑战极限激发潜能　活着是为了什么　“没有任何借口！”行动计划：目标的力量　第三章　保持正直　成功的基石将军的信念 有效领导的秘诀　我的个人信念 经营你自己　“没有任何借口”式生活的回报 逃离“跳蚤综合征”　“没有任何借口！”行动计划：保持正直第二部分　掌握成功法宝　你的成功阶梯　第四章　彻底原谅　原谅失败过的自己 原谅伤害过你的人 原谅你的环境　团队合作，实现梦想　“没有任何借口！”行动计划：彻底原谅　第五章　自我尊重　自尊有多么重要 自尊是一种感觉　害怕失败、被拒让人停滞不前 自尊需要培养　正确行事的哲学 自尊会给让愉悦　坦然地接受和给予赞扬　“没有任何借口！”行动计划：尊重自我　第六章　提升态度和热情　国王的态度 如何提升态度和热情　态度和热情影响事业 态度和热情影响成功　逆境中更需要保持乐观领导者的标志　“没有任何借口！”行动计划：提升态度和热情　第七章　保持自制　驱除怒火，保持自制 不幸的“耳光”将军　工作中的自制 如何保持自制力　耐心是美德，欲速则不达　“没有任何借口！”行动计划：保持自制　第八章　保持诚实　西点“荣誉准则”　像“诚实的亚伯”一样做事　始终保持谦虚 明白自己要往哪里去　‘　梦想要坚持，计划要变通 目标次序表　拒绝把遗憾带进坟墓　“没有任何借口！”行动计划：保持真诚　第九章　更新知识结构　一个真正的知识斗士 负荷外运转　懂得越多，成长越快你是你最好的投资　懂得越多，你就越明智　“没有任何借口！”行动计划：更新知识结构　第十章　理解他人。感谢亲友　学会倾听别人揭开人格的秘密　你的人格（气质）类型 学会与人分享　相互尊重能事半功倍　“没有任何借口！”行动计划：理解他人，感谢亲友　第十一章　坚定决心，走向成功　成功来自坚持 渴望和冒险的关系　意志强大，危险就微不足道用V.I.P.方式激励自己　时间管理决心是实现梦想的关键　你需自己的“独立宣言”　成功来自何方　幸福是追求梦想的副产品　准备“飞翔”——开启你的梦想人生　“没有任何借口！”行动计划：坚定决心，走向成功　第十二章　让“没有任何借口”融入生活　宣言：过上“没有任何借口”式生活　成功、幸福的秘密是给予 训练决断力　善待他人，体验幸福 为什么要平衡生活　自我负责拯救行动　“没有任何借口”生活的奖励后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一部分 尊定成功基石第一章 学会对自己负责“ 没有任何借口！
”人生第一步立——正！
稍息。
你已拿起这本书，想搞清楚如何拥有更成功的人生。
答案就是本书书名——没有任何借口！
只要你能敏锐地发现机会、做出富有成效的决定，并愿意为其负责到底，那你就能拥有快乐、充实的人生。
通过没有任何借口式的生活，我设定了许多非凡的目标，并将其一一实现。
我说这些不是想往自己脸上贴金，只是想让你知道，你也能够做到。
如果每个人都放开手脚、信心满怀，朝着目标奋斗，那么世界会变得更加美好。
因此我挑战自我，设下目标：要让他人知道，“ 对自己负责”是一件很美妙的事。
也许你还不清楚自己的人生期望究竟是什么，可能你在感情上也不想承认这一点，这没关系。
许多人遭受了生活的种种挫折磨难后，放弃了自己的梦想。
我建议你全力以赴去实现梦想——振作起来！
你一定行！
当把“ 没有任何借口”运用到生活中，并发现能够实现目标和梦想时，你就会恍然大悟：其实生活的各个方面都变得更快乐、更成功、更有成就感！
成长吧，成为你想成为的人。
对自己负起责任，并采取正确的行动！
我们从最基础的做起。
首先，把自我负责变成你最大资产之一。
由此开始打造你的成功人生。
改变我人生的六个字——说“ 没有任何借口”能让你变得更加坚强，尤其是在你面对未知、对自己的信心减弱时。
1976年7月，我来到西点军校开始为期7周的基本训练，我们把这叫做“ 野兽营”。
禁止找借口！
不管是个人还是集体原因，我们都不得为错误或失败向长官讲理由。
由于有此规定，我和其他同学都经常听到自己或他人铿锵有力地说出：“ 报告长官，没有任何借口！”下面是《军规》中关于借口的解释：军校学员要养成不找借口的习惯。
在军队里，失败不容有借口。
如果情有可原，可将情况说明，但这种说明即便被接受了也不能作为借口。
——《军规：培养军人习惯》从进入西点军校第一天起，我们就被迫养成对自己负责的习惯。
下面一段《军规》摘录体现了这一重要性：军校学员在西点的前7周要进行高强度的军事训练，他们将被武装起来接受预备训练，然后进入正规军团。
在这里，入校的普通公民经过训练后将成为一个纪律严明、干劲十足的兵士，可作为四年级学员正式加入军团。
训练包括清晰、仔细、彻底的个人指令，对命令的严格执行，严厉而公正的纪律，对处罚的迅速反应，培养服从命令的习惯，体格的强化，以及开始培养士兵的习惯。
新兵的白日时间受到严格控制，每项活动都受到仔细监督。
关注细节以及一丝不苟的着装将成为他们的第二天性。
——《军规》，1976-1980，第53-54页顺利地完成新兵训练后，我作为四年级学员加入军团。
四年级班由高年级负责管理，并受士兵指挥官的监督。
这种制度安排是为了达到一些很明确的目标。
其中一个是教会新兵美国军校的风俗习惯和优良传统。
还有一个就是营造一种充满压力却又有所控制的军营氛围。

第一图书网, tushu007.com

那些承受不了高压、无法达到军队要求标准的学员将被剔除。
前面引用过的《军规》手册是低年级军校学员的“圣经”，里面有在西点“混”必须知道的一切。
军规的确是必不可少的，因为对低年级军校生来说，混下去是最重要的。
那些达不到或不愿忍受西点校规的学员就退学了，有时候，他们在这里待了一天，第二天就走了。
所以，你自然而然就想从坚持下来的非凡优秀者那里得到鼓励。
麦克阿瑟将军是西点军校最优秀的学生之一。
他在1962年接受赛耶荣誉勋章时的致辞被收录到新兵手册中。
在这篇演讲中，他指着西点军校校徽上的校训“责任、荣誉、国家”说：……这三个神圣的词汇……让你在软弱的时候保持坚强，在恐惧的时候勇敢面对……它们告诉你保持自豪，不要因失败而裹足不前，在成功时则要谦虚有礼；不要用语言代替行动，不要寻求安逸舒适，而是直面困难和挑战带来的鞭策和压力；它们让你们学会在风暴中屹立，同时对跌倒者心怀同情；在征服别人之前先征服自己……它们在你们心中创造出新奇感，对未知事物、对生活的乐趣和启示永远怀有希望。
它们教你们成为一名军官和绅士。
——《军规》，第31-32页刚到西点军校的那些日子，我太胆小太害怕，因而没有认识到之所以要求回答“没有任何借口，长官！
”其实是为了培养新兵的坚强和自我责任感。
但在后来的日子里，我逐渐意识到了这一点。
“没有任何借口，长官！
”我至今还能听到说这话时的颤抖。
一开始，在长官炯炯质问的目光下说出这些话是很吓人的，因为他们都很严厉冷峻。
慢慢的，你就能更有力、更自信地喊出这句话。
天生爱找借口的习惯让位于一种新的思维方式：简洁地叙述事实，说明情况。
如果某件事情做错了或没完成，不管有没有理由或知不知道理由，其后果都必须进行处理。
在西点的每一年，我都从训练中收获良多，并希望在余生中都能指导我。
这种军训鼓励人们对自己进行良性的自我反省，尤其强调审视自身行为。
在此过程中，我养成了一个习惯：如果某种行为达不到预期效果，我会马上纠正它。
很快，我从“报告长官，没有任何借口！
”中学到的东西就变得明了了……进行良性自我反省是不会找借口的。
直到今天，每当我发现自己沉浸在过去的成功或沉湎于对过去失败的悔恨中时，我就会想起“报告长官，没有任何借口！
”这句话，马上从沾沾自喜或自艾自怜中振作起来。
说“没有任何借口”能让你变得更加坚强，尤其是在你面对未知、对自己的信心减弱时。
人生的关键时刻就像表演空中飞人的杂技演员被吊在半空中，他能不能在松开一个抓柄时，算准时间去抓住另外一个抓柄？
我很多次都有这种处在边缘感觉。
你呢？
我到西点后就曾经感到不安，像是被悬在了半空。
每个新兵都要克服一些困难才能被接收。
我们都有其他选择，但我们选择来了这里，因此我们必须面对后果。
负责任地生活——更多了解自己的优秀品质，它们才是彩虹根处的宝藏。
“没有任何借口”，就是要求自己负责任地生活。
负责任地生活也可以极为有意思——没有多少别的东西能像它一样让你心情愉快、信心满怀！
只要你真正做到负责任，它给你带来的乐趣就会加倍放大、扩充！
首先，看看你已经拥有的力量、勇气、智慧和内在美。
它们是你打造美好未来的基石。
要更多了解自己的优秀品质，它们才是彩虹根处的宝藏（西方传说：如果人们找到了彩虹与地面交界之处，并在那儿挖掘，就会挖到一坛金子。

第一图书网, tushu007.com

——译者注）。
那么，如何处理你成功旅程中背负的沉重包袱呢？
你每丢掉一个借口，包袱就轻一些，你就有更多空间去承载对旅程有益的东西。
每当你努力消除一个障碍，每当你扼杀掉一个借口，你珍视的那些品质就得到加强，你的人生就因此变得丰富一点。
“ 没有任何借口 ”教你认识到自己的恐惧，不要让它们阻碍你。
你可以借助它们来看清内心的渴望——最大的成功存在的方向。
每次你感觉害怕失败或被拒，要知道，你离内心的渴望更近了一点。
让它成为一个信号，告诉你机会就在跟前。
我当初离开公司自己打天下，就是一个挑战带来意想不到收获的例子。
当时我仔细地计算着成本和收益，根本想不到有一天会创造出“ 没有任何借口 ”的哲学。
后来终于想明白了一个我困惑了很久的问题：“ 为什么有些人追求并拥有了圆满的人生，而大多数人却做不到？
”因为大多数人都太会给自己找借口！
他们的借口让他们过不上更好的生活。
可千万别跟他们一样。
做自己人生故事的主角——你采取的行动，很大程度上决定了你如何度过一生。
有没有人告诉过你，生活是一场挣扎？
这种观念会带来很多不快乐。
如果生活是一种挣扎，那就意味着你处于一个不利的、无法取胜的境地。
这种灰暗的人生观就像一个自我实现的诅咒一样，只能带来坏结果。
这是一种失败的心态。
我并不是说生活中没有挑战，如果没有挑战，生活就太乏味了，你就不会有太多发展。
挑战考验你的水平，帮助你获取新成就。
在你将“ 没有任何借口 ”的原则运用到生活中时，会发现如果没有那种挣扎心态，做起事来会更有效、更容易，也更有趣。
当你理解并承认“ 结果是要靠行动取得 ”时，感觉会是很棒的，这就是因果定律。
哪怕你不肯走出恐惧的阴影，只要你承认自己必须为此苦果负责，觉悟也会比很多人高得多。
你可以成为自己人生故事的主角，至于别人是否清楚这一点是无关紧要的。
重要的是你要有这种基本认识，这是取得任何有意义成就所必不可缺的。
虽然你的决策过程难免受到其他人和环境的影响，但最终是你决定是否采取行动。
你采取的行动。
很大程度上决定了你如何度过一生。
让世界为你让路——学会负起全部责任，诚实而全力以赴地努力，整个世界都会为你让路。
下定决心，诚实而全力以赴地努力吧，整个世界都会为你让路。
每天你都会有新的收获。
你拥有能帮自己走上成功阶梯的独一无二的才智和资源，当然，你需要首先学会为自己的决定负起全部责任。
下面的问题列表将帮你擦亮慧眼，发现你今日在生活中为自己寻找的种种借口。
你究竟有多擅长找借口？
大声读出这些问题，你就能听到自己的声音。
这样能让你更容易对自己更真实：我会不会把自己的耽搁、延误归罪于“ 闹钟没响 ”？
我有没有在不愿做事时说我“ 做不到 ”？
我是否以“ 毕竟我只是个凡人 ”为由而拖延一大堆的工作？
我是否以自己“ 太老 ”、“ 太年轻 ”或“ 太累 ”为由而不去尝试新东西？
我是否在认输以后安慰自己说“ 好汉不争先 ”？
我是否在做错了一件事情后，为了避免被指责而说“ 我只是服从命令 ”？

第一图书网, tushu007.com

我是否以“忘了”或“太忙”为由而不回电话或电子邮件？
我是否把事业的不景气归罪于老板无能或经济不景气？
我是否因“没有时间”而不去做那些必要的工作，结果让自己不成功？
我是否在否定一个新想法时，不说真实原因，却以“我不是这块料”来搪塞？
我是否说“我没有那个钱”，然而实际情况并非如此？
我是否说“在邮件里”，而其实并不是这样？
我是否说“我很想做，但是……”实际上我只不过是在编借口？
如果你老老实实地回答了这些问题，并且像许多人一样，对其中不少回答了“是”，那么你已经“上路”了，很快你就能把借口从生活中清除出去，过上负责的生活。
勇敢一点，拿出一张白纸，写下你将要做出的对自己和周围人的生活产生影响的决定。
这样，你就会对自己经常拿来逃避决定和责任的借口多长警惕心。
自信者必能征服——根据自己的期待而不是他人的期待去塑造自己的人生。
我们都有能力去接受或不接受自己是谁，正在干什么。
想想吧，我们是不是经常为了取悦别人而按照他们的期望去塑造自己？
如果是，那我们就很可能面对不肯接受自己或自己的选择这样的悲剧，而且是吃哑巴亏，或不承认这一点。
要想拥有自己的人生，就得有勇气面对这个事实。
这意味着为了主张自己的想法要冒一点险，甚至让某个关系濒于破裂，但你也会因此而赢得别人更多的尊重。
你可能已发现，你越不苛求别人的认可，就越心平气和。
在某种意义上，从你尊重的人——那些值得崇拜和模仿的人——那里寻求建议，或模仿他们的行为模式，是无可厚非的。
寻求别人的认同是人的天性，但是记住：一定要有所选择，选择那些真正对你好的人，那些价值观值得你钦佩并且真正关心你、支持你的人。
但是，有时候，就是这些人，你也要保持距离。
检视一下自己的人生，看看自己对前进方向是否满意是至关重要的。
看看自己是否需要在生活的某方面做出改变？
看看自己是否得到了想要的结果？
实践没有任何借口的原则能增强你的自我价值感，提升你对自己的尊重和爱。
你将不再拉着别人为你做挡箭牌，并学会靠自己来创造新关系和新生活。
当你放开你爱的人，不再躲在他们身后寻求保护，那么你们都将体验到一种难以置信的爱对方的自由。
当你意识到是你决定了自己的未来时，你就能更充分地体验人生。
有了“没有任何借口”式的思维方式，你就不会再把自己的缺点、失败或胆怯归罪于他人。
你就为将来的圆满人生打下了基础。
“没有任何借口！
”行动计划：对自己负责1．全力以赴去实现梦想，不接受自己和他人的任何借口。
2．如果你希望改写人生，就改变你对人生追求的想法和行动吧。
想你不敢想的事，做你没做过的事，你就能得到原本不会有的东西。
3．看到你已经拥有的力量、勇气、智慧和内在美。
认清你已经拥有的优秀品质，完善其他的品质。
4．当你害怕失败和拒绝时，注意，这表明你已接近了内心的渴望。
它们预示着成长的机会就来了。
5．做自己人生故事的主角。
抛弃人生就是挣扎的错误观念，你将取得更大的成就。
抛弃你一直以来背负的心理包袱。
6．列出你曾用过的借口，发誓再也不用它们，然后把清单扔掉。

第一图书网, tushu007.com

7．列出你将要做出的影响自己和周围人生活的决定，这样做你能更清楚地意识到可能用来逃避做决定或承担后果的借口。
8．要认识到，以前不做某事的正当理由现在已经不是理由了。
如果还在使用，那它们就只是借口。
如果一个过去的事实变成一个永久的借口，你就会陷入麻烦。
每当你发现自己在找借口，马上要转变思维。
9．根据自己而非他人的期望来创造你的生活。
要有勇气接受自己和自己所做的一切，这样才能拥有真正的人生。
这样做可能会破坏你跟某人的关系，但也会为你赢得更多的尊重。
10．放开那些被你拉来做挡箭牌的人，不要躲在他们背后。
你们都将体验到一种难以置信的爱对方的自由。
11．对自己的行为全权责任，你的心灵会更轻松。
决不为自己找替罪羊，你就会感觉更强大，不孤独，也不那么惧怕后果了。

第一图书网, tushu007.com

后记

在本书的开头，我写到有一次我从1250英尺的高空中飞速坠落——降落伞的绳子纠结在一起，伞无法打开。
当地面向我“撞过来”时，我意识到自己只有两种选择：要么摔死在地上，要么对自己负责，采取措施拯救自己。
我鼓起全部勇气，用平时训练中学到的自助知识扭转了局面。
当生命处于险境时，“没有任何借口”便响在我的耳边。
它迫使我的脚（套着沉重的战靴）不停地做循环蹬腿动作，以便松开可能会“吊死”我的绳子。
成功了！
我凝聚了生命的全部力量，终于拯救了自己。
仿佛魔术一样，我的降落伞颤动着打开了，我轻飘飘地落到了地面上。
那次跳伞训练是现实中“没有任何借口”原则的最好注解。
靠着平日认真学到的各种跳伞技能和对自己生命负责的态度，我战胜了这个天大的困难。
当你接受了本书“没有任何借口”的原则并把它付诸实践时，也能找到安全地漂浮于空中的办法，成功地降落到你想要的地点。

第一图书网, tushu007.com

<<没有任何借口>>

编辑推荐

《没有任何借口:员工精神读本》由中国青年出版社出版。
“ 没有任何借口 ”首先是一种自我负责的精神，只有对自我负责的人才能对工作、对家庭、对社会负责。
杰伊·瑞芬博瑞把“ 没有任何借口 ”理念细化为自我责任、目标、服从、正直、宽容、自尊等品质，每一种品质都是迈向成功和幸福的一级阶梯。
停止寻找借口，伟大的事情将会发生！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com